Как поддержать друга после расставания

Соавтор(ы): Klare Heston, LCSW

Источники

В этой статье: Помогите другу сразу после расставания | Помогите другу восстановиться после расставания | Дополнительные статьи | Источники

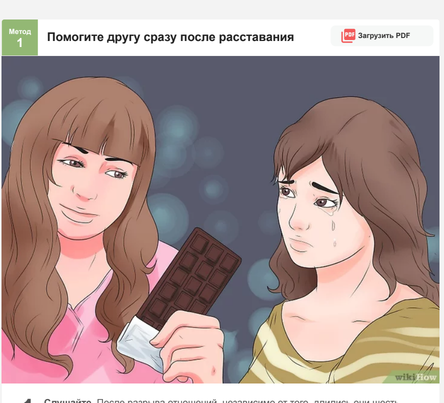
Когда ваш друг тяжело переживает расставание с любимым человеком, вам, конечно, хочется ему помочь, однако поймите: вы не в силах изменить или исправить ситуацию.[1] Вместо этого будьте готовы его выслушать, по возможности отвлечь и помочь избежать ошибок вроде злоупотребления алкоголем или «утешительных» отношений.

РЕКЛАМА

Метод 1

Помогите другу сразу после расставания

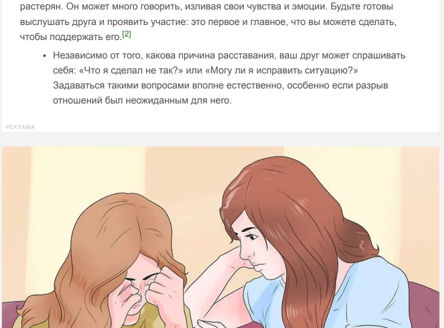
Загрузить PDF



1 **Слушайте.** После разрыва отношений, независимо от того, длились они шесть месяцев или шесть лет, ваш друг, скорее всего, не только расстроен, но и растерян. Он может много говорить, изливая свои чувства и эмоции. Будьте готовы выслушать друга и проявить участие: это первое и главное, что вы можете сделать, чтобы поддержать его.[2]

- Независимо от того, какова причина расставания, ваш друг может спрашивать себя: «Что я сделал не так?» или «Могу ли я исправить ситуацию?» Задаваться такими вопросами вполне естественно, особенно если разрыв отношений был неожиданным для него.

РЕКЛАМА



2 **Проявляйте терпение.** Конечно, приятнее проводить время с другом, когда у него все хорошо. Однако настоящая дружба проверяется как раз в таких непростых ситуациях.[3] Постоянно напоминайте себе, что вы, как настоящий друг, должны быть чутким, даже если это означает, что вам придется слушать одни и те же истории неоднократно. Проявляйте терпение, выслушивая душевные переживания вашего друга.

- Вспомните, как друг помогал вам, когда вы тоже оказывались в непростых ситуациях. Возможно, ваш друг тоже расставался с любимым человеком или потерял работу. Скорее всего, ваш друг тоже был терпелив с вами в эти трудные моменты.

3 **Покажите другу, что вы его понимаете.** У вашего друга не должно складываться впечатление, будто он разговаривает со стенкой. Покажите, что вы слушаете его, задавая вопросы и выражая свое отношение к произошедшему.[4] Однако старайтесь избегать пустых клише и банальных фраз.[5] Вряд ли человек захочет услышать от вас что-то вроде: «На твоем бывшем свет клином не сошелся. Ты еще встретишь свою любовь». Ваш друг испытывает душевную боль, и такими словами вы можете задеть его еще больше.

- Говорите то, что успокоит вашего друга, заверьте его в том, что вы понимаете его чувства. Не говорите другу, что он должен чувствовать себя в таких обстоятельствах. Избегайте фраз типа «Радуйся жизни!» или «Будь позитивнее!». Кроме того, не давайте советов, если он не просит.[6]
- Например, вместо того чтобы советовать другу быть более позитивным, признайте, что ситуация действительно неприятная.[7]
- Сейчас не время советовать. Просто покажите, что вы внимательно слушаете, и заверьте его, что в такой ситуации нормально испытывать подобные чувства.

4 **Не вспоминайте свои прежние расставания.** Хотя вам, быть может, хочется сравнить ситуацию вашего друга со своей собственной, не делайте этого, особенно если ваш друг расстался с девушкой совсем недавно. Возможно, вам есть что сказать, но помните: сейчас речь идет о вашем друге, а не о ваших прошлых проблемах, поэтому не следует перетягивать одеяло на себя.[8] Дайте другу время поговорить о себе.

5 **Отговаривайте друга от попыток вернуть бывшего парня или девушку.** После разрыва человек часто склонен отрицать необратимость произошедшего. Поначалу ваш друг может искать способы вернуть бывшую любовь, но вы-то понимаете их бесполезность. Если друг делится с вами подобными планами или просит совета, старайтесь его отговорить, однако не стоит слишком активно пытаться повлиять на исход ситуации.

- Вполне вероятно, что друг решил выйти на связь с бывшим партнером еще до вашего разговора, так что не стоит расстраиваться, если он не послушает вашего совета.[9]
- Разрыв отношений заставляет нас поступать нелогично. Запрещая своему другу общаться с бывшим парнем или девушкой, вы похожи на родителя, который запрещает что-то делать подростку. Ваш друг может сделать это просто вопреки голосу разума.[10]

6 **Переключайте внимание друга, но в пределах разумного.** Ваш друг испытывает глубокую душевную боль, и это нормально. Быть глубоко расстроенным не только естественно в таких обстоятельствах, но и необходимо, если человек хочет пережить разрыв отношений и спокойно двигаться дальше. Возможно, вы сразу попытаетесь вытащить человека из дома, чтобы отвлечь его от грустных мыслей, но не делайте этого: дайте другу время погоревать. Не стоит делать все возможное, чтобы друг игнорировал расставание или забыл о нем.[11] Поэтому, если вы хотите предложить другу развеяться, делайте это не слишком часто и не настаивайте на веселье до упаду.

- Вместе сходить за покупками или поиграть в теннис — неплохой способ помочь другу отвлечься и ослабить стресс. Однако если вы будете настаивать, чтобы он постоянно ходил куда-нибудь и развлекался, вы только усугубите проблему и заставите человека подавлять эмоции, которые ему нужно принять и пережить.[12]
- Не пытайтесь организовать другу свидание и не говорите, что ему нужно начать с кем-то встречаться. Немедленные поиски нового партнера — это не то, что ему сейчас нужно.

РЕКЛАМА

Метод 2

Помогите другу восстановиться после расставания

Загрузить PDF

1 **Помните, что у каждого человека свой собственный путь, и ваш друг не исключение.** Все люди по-разному переживают разрыв отношений. Кто-то очень быстро берет себя в руки, а кому-то нужно больше времени. Более того, это даже не зависит от длительности отношений. Поймите, что ваш друг переживать расставание по-своему и вы не можете повлиять на то, как долго это продлится.[13]

- Вероятно, вам придется проявить немало терпения, но в этой ситуации вы просто не можете сделать ничего иного. Не торопите события, пусть человек сам решит, когда он будет готов выйти из своего состояния.

2 **Помогайте другу с повседневными делами.** Когда человек настолько подавлен, ему бывает трудно даже сходить за продуктами или заняться другими домашними делами, особенно если они и в обычное время не вызывают у него энтузиазма. Не нужно сверх меры опекать друга, но можно взять на себя какие-то домашние хлопоты, скажем, купить еды или немного прибраться.

- Хотя такая помощь может показаться вам рутинной и незначительной, для вашего друга она будет значить очень много.[14]

3 **Продолжайте развлекаться вместе.** Вы должны быть готовы к тому, что ваш друг будет грустить первое время после разрыва отношений, однако не думайте, что вам не следует отказаться от веселого совместного времяпрепровождения на недели или месяцы. Снова быть одному, особенно после длительных отношений и совместного проживания, — это стресс. Человек может чувствовать, будто потерял часть самого себя. Поэтому старайтесь возродить старые привычки, когда друг будет готов. Например, если вы всегда ужинали вместе в определенный день недели, продолжайте эту традицию.[15]

- Благодаря этому ваш друг почувствует, что его жизнь возвращается к нормальной жизни.
- Помните, что ваш друг может чувствовать перепады настроения. Даже когда ваш друг вновь способен получать от жизни удовольствие, время от времени он все равно может испытывать грусть.[16] Как бы вам ни хотелось, чтобы он снова развеселился, давление и уговоры тут не помогут. Просто будьте готовы выслушать его и не осуждайте.[17]
- Возможно, сейчас как раз время испытать что-то новое. Найдите себе интересное приключение: отправляйтесь в полет на воздушном шаре, на прогулку верхом или просто съездите на выходные в другой город.

4 **Следите за тем, чтобы ваш друг не искал утешения в алкоголе.** Хотя ничего хорошего в этом нет, мы все прекрасно понимаем, что выпивать больше обычного в первую пару вечеров после расставания — это нормально. Однако когда первое потрясение от разрыва проходит, следите, чтобы друг не продолжал искать утешения в алкоголе, а тем более в наркотиках.[18]

- Не говоря о том, что ваш друг рискует стать зависимым от алкоголя, здоровое тело восстанавливает здоровый дух гораздо быстрее. Поэтому вашему другу следует полноценно питаться, достаточно спать и заниматься физическими упражнениями, и не кочевать из бара в бар.

5 **Подумайте, что поможет вашему другу почувствовать себя лучше.** Хотя первое время вашему другу не следует избегать негативных эмоций или подавлять их, спустя некоторое нужно будет найти им иной выход. Процесс направления негативной энергии на положительные, продуктивные действия называется сублимацией. Помогите другу найти занятия, чтобы сублимировать свои чувства, и поддерживайте его интерес к ним.[19]

- Ваш друг может заняться спортом, рисованием или музыкой, а может уйти с головой в работу, поднимаясь вверх по карьерной лестнице. Способы продуктивно справиться с ситуацией могут быть различными, но в любом случае другу нужен максимум вашей поддержки.

6 **Позвольте другу выражать свой гнев.** Нормальный процесс горевания проходит в несколько этапов, и следом за замешательством, отрицанием и печалью приходит гнев. Если ваш друг злится, это, как правило, говорит о том, что он признал окончание отношений. Если гнев не выходит за рамки разумного и не превращается в агрессию по отношению к окружающим, сам по себе он не означает, что ситуация вышла из-под контроля.

- Тем не менее, не стоит соглашаться с обобщениями «все женщины врут» или «все парни — козлы». С вашим другом плохо обошлись не абстрактные «все», а один конкретный человек.

7 **Попросите друга не спешить с новыми отношениями.** Чтобы отвлечься от душевной боли, ваш друг может начать искать утешения в новых отношениях, к которым он совершенно не готов.[20] Это такая же плохая идея, как и избыток развлечений: другу нужно не убегать от проблемы, а принять ее и пережить.

- Постарайтесь отговорить друга с головой бросаться в новые отношения, но делайте это очень деликатно. Ведите себя точно так же, как и в ситуации, когда вы пытались остановить его от попытки вернуть бывшую любовь. Иными словами, не стоит сильно расстраиваться, если друг не послушает вас, и не запрещайте этого так настойчиво, чтобы он захотел поступить вам назло.

Советы

- Постарайтесь развеселить вашего друга при каждой возможности. Пусть у него будет повод улыбнуться.
- Дайте ему знать, что готовы поддержать его. Возможно, вы и считаете, что это мелочь, но в тяжелые времена это значит очень много.
- Не заставляйте человека рассказывать, что произошло. Если он захочет, то сам расскажет, когда будет готов.
- Дайте другу время обо всем подумать и побыть наедине с собой.
- Обнимайте друга, когда он плачет. Говорите, что любите его и всегда будете рядом.
- Не собирайте слишком большую «группу поддержки» для помощи другу. Большие компании — это не то, что нужно человеку, переживающему разрыв. Пусть с ним будут один или два близких друга.

Дополнительные статьи

- Как знакомиться с людьми и при этом не выглядеть странным
- Как ответить на вопрос - "Что тебе во мне нравится"
- Как собраться для ночевки
- Как вежливо прекратить дружбу
- Как справиться с отсутствием друзей
- Как сказать человеку, что вы не хотите с ним дружить, и не обидеть его
- Как завоевать уважение одноклассников в школе
- Как лучше обнять парня
- Как вежливо отказаться от приглашения
- Как повеселиться у друга в гостях
- Как забыть друга, который много для вас значил
- Как понять, что друг настоящий
- Как понять, что подруга вам завидует
- Как сказать своей подруге, что вы любите ее как девушку

Источники

1. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/me-we/201402/4-ways-be-good-friend-during-friends-breakup
2. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/me-we/201402/4-ways-be-good-friend-during-friends-breakup
3. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/me-we/201402/4-ways-be-good-friend-during-friends-breakup
4. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/me-we/201402/4-ways-be-good-friend-during-friends-breakup
5. ↑ http://www.marieclaire.com/sex-love/a6100/helping-grieving-friends/
6. ↑ http://www.marieclaire.com/sex-love/a6100/helping-grieving-friends/
7. ↑ http://www.marieclaire.com/sex-love/a6101/how-to-cheer-up-friend/
8. ↑ http://www.marieclaire.com/sex-love/a6100/helping-grieving-friends/
9. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/me-we/201402/4-ways-be-good-friend-during-friends-breakup

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): Klare Heston, LCSW
Лицензированный социальный работник

Соавтор(ы): Klare Heston, LCSW. Клэр Хестон — лицензированный независимый клинический социальный работник из Кливленда, Огайо. Имеет опыт консультирования в образовательных учреждениях и клинической супервизии, получила степень магистра социальной работы в Университете Содружества Вирджинии в 1983 году. Также окончила двухгодичный курс повышения квалификации в Кливлендском институте гештальт-терапии и имеет сертификации по семейной терапии, супервизии, медиации и терапии травмы. Количество просмотров этой статьи: 280 272.

Категории: Дружба

На других языках:

English: Cheer Up a Friend After a Breakup
Español: animar a un amigo después de una ruptura
Deutsch: Einen Freund nach einer Trennung aufheitern
Italiano: Risollevare il Morale a un Amico dopo una Rottura
Bahasa Indonesia: Menghibur Teman yang Baru Putus Cinta
Nederlands: Een vriend(in) opvrolijken als het uit is
Čeština: Jak utěšit kamaráda po rozchodu
Français: remonter le moral d'un(e) ami(e) après une rupture
العربية: [illegible]
中文: 让分手的朋友振作起来
Tiếng Việt: An ủi bạn bè vượt qua nỗi đau thất tình
ไทย: ปลอบใจเพื่อนที่เพิ่งเลิกกับแฟน
हिन्दी: ब्रेकअप होने के बाद उसे हिम्मत दिलाएं (Cheer Up a Friend After a Breakup)
日本語: 失恋した人を励ます

Печать

Эту страницу просматривали 280 272 раза.

Была ли эта статья полезной?

Да | Нет

Подпишитесь на нас

Поделиться